



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

# Chuẩn Bị Cho Đại Dịch Cúm

## Nên làm gì

### Bảo vệ sức khỏe của quý vị

#### Ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng

Siêu vi khuẩn cúm được lây lan từ người này qua người khác khi một người bị nhiễm bệnh hắt hơi, ho hoặc sờ mó vào những vật mà người khác sử dụng. Hãy làm những điều đơn giản, hữu hiệu sau đây để giúp bảo vệ bản thân quý vị và những người khác:

**Che miệng và mũi khi quý vị ho hoặc hắt hơi.** Điều tốt nhất là đừng dùng tay không của quý vị. Nên ho vào tay áo hoặc che miệng và mũi của quý vị bằng một khăn giấy.

**Rửa tay.** Cách tốt nhất để bảo vệ cho quý vị không bị siêu vi khuẩn là rửa tay thường xuyên. Xà phòng và nước là tốt nhất, nhưng khi không có những thứ đó, hãy dùng nước rửa tay bằng chất cồn hoặc loại khăn giấy khử trùng (disposable wipes).

**Đừng sờ vào mắt, mũi hoặc miệng.** Siêu vi khuẩn cúm thường lây lan khi một người sờ vào một vật gì có siêu vi khuẩn trên đó rồi sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của người đó.

**Ở lại nhà khi quý vị bị đau ốm hoặc có các triệu chứng của bệnh cúm.** Uống thêm nước, nghỉ ngơi nhiều và đi đến bác sĩ nếu cần.

#### Chăm sóc tại nhà

**Học cách chăm sóc cơ bản.** Biết cách chăm sóc người bị sốt, đau nhức cơ thể và phổi bị nghẽn.

Trong lúc có nạn đại dịch quý vị sẽ được cung cấp các hướng dẫn cụ thể để chăm sóc cho những người đau ốm cũng như các thông tin để biết khi nào thì nên gọi cho bác sĩ.

**Học cách nhận ra dấu hiệu cơ thể mất nước và cách điều trị.** Trông chừng xem có bị yếu đuối, ngất xỉu, khô miệng, nước tiểu có màu đậm đặc, huyết áp thấp hoặc nhịp tim đập nhanh khi nằm hoặc ngồi. Đây là những dấu hiệu cơ thể bị mất nước. Siêu vi khuẩn cúm gây cho cơ thể bị mất nước qua cơ sở và sự đổ mồ hôi. Để ngăn ngừa cơ thể không bị mất nước, điều rất quan trọng là người bị bệnh cúm phải uống nhiều nước—tối đa là 12 ly nước một ngày.

# Điều nên làm

## Tại nhà

---

### Hãy giữ những vật này trong nhà quý vị

- **Đủ thức ăn và nước uống cho mỗi người trong một tuần hoặc hơn**—Chọn những thức ăn có thể giữ lâu và không cần phải nấu hoặc giữ lạnh. Bao gồm một đồ khui không dùng điện.
- **Thuốc Men**—Giữ tối thiểu một lượng thuốc đủ dùng cho một tuần cho những thuốc nào mà quý vị phải dùng thường xuyên.
- **Những vật để làm giảm các triệu chứng bệnh cúm**—Lưu trữ các loại thuốc giảm sốt, như là ibuprofen và acetaminophen. Các túi đá để đắp, chăn mền và máy làm ấm không khí cũng sẽ hữu dụng. Có thêm nước và nước trái cây để sẵn phòng khi có người bị bệnh—siêu vi khuẩn cúm gây cho cơ thể mất nước, và uống nhiều nước sẽ giúp cho cơ thể.
- **Các vật vệ sinh cá nhân**—Lưu trữ tối thiểu cho một tuần số lượng xà bông, xà bông gội đầu, kem đánh răng, giấy đi tiêu và các sản phẩm tẩy rửa.
- **Các sinh hoạt cho bản thân quý vị và con của quý vị**—Bao gồm sách, thủ công, các trò chơi trên bảng, bút, giấy để vẽ và các vật khác để làm. Bao gồm những vật không cần phải có điện.
- **Tiền mặt**—Các ngân hàng có thể sẽ không mở cửa luôn luôn và các máy lấy tiền có thể không phải lúc nào cũng hoạt động.

## Để biết thêm thông tin

---

Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington (Washington State Department of Health) — [www.doh.wa.gov/panflu/](http://www.doh.wa.gov/panflu/)

Các cơ quan y tế quản chúng địa phương trong tiểu bang Washington — [www.doh.wa.gov/LHJMap/](http://www.doh.wa.gov/LHJMap/)

Bộ Y Tế Và Nhân Vụ Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services) — [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh (CDC) — [www.cdc.gov/flu/vie/](http://www.cdc.gov/flu/vie/)

Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) — [www.who.int](http://www.who.int)

- **Đồ cung cấp cho thú nuôi cưng**—Hãy nhớ có thức ăn, nước và đồ cho chúng tiêu tiêu.
- **Điện thoại di động hoặc điện thoại thường có dây**—Các điện thoại không có dây sẽ không hoạt động nếu điện bị cúp.
- **Bao rác cỡ to**—Dịch vụ thu rác có thể bị gián đoạn hoặc bị đình hoãn trong nhiều ngày.

### Lập các kế hoạch khẩn cấp cho cả nhà và gia đình

- Đồng ý về một điểm liên lạc là nơi tất cả mọi người trong gia đình có thể gặp lại nếu quý vị bị tách rời trong trường hợp khẩn cấp.
- Quyết định xem ai sẽ coi sóc các đứa trẻ nếu trường đóng cửa.
- Đặt kế hoạch hạn chế số lần quý vị đi đến tiệm hoặc đi công chuyện. Cũng nên nhớ là lịch trình và các tuyến đường xe bus có thể bị giới hạn.
- Suy tính đến cách làm thế nào để quý vị chăm sóc cho người nào trong gia đình quý vị bị khuyết tật nếu không có các dịch vụ hỗ trợ.
- Chuẩn bị để có thể tạm sống qua ngày với những gì quý vị đang có ở nhà cho tối thiểu là một tuần. Các cửa tiệm có thể không mở cửa hoặc có số lượng hàng bị giới hạn.



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**